

樊登读书《内在动机：自主掌控人生的力量》思维导图

① 人的三种基本心理需要

满足这些需要，人们才能产生内在动机

自主

人们根据自己的意愿行事，并感到自由

胜任

感觉胜任某种工作，是人们获得内在满足感的重要方面

联结

即爱与被爱的需要，关心与被关心的需要

② 自主的重要性

激发内在动机的第一个心理需要

错误的奖赏削弱动机，限制自主

威胁、竞争也会限制自主

内在动机和外部控制

内在动机的益处

获得心流

学得更好

提高解决问题的能力

外部控制的风险

一旦用奖赏控制人们，就很难回头

一心想着获得奖赏，人们可能会走捷径

带来公平性问题

③ 胜任的重要性

激发内在动机的第二个心理需要

明确行为和期望之间的关系

激发对方的胜任感

用支持自主的方式提出批评

自主和胜任兼备的意义

研究显示：没有感觉自主而只有胜任感，会产生负面影响

感到自主和胜任的挑战，才能激发更大的活力、动机和幸福感

④ 人际联结的作用

激发内在动机的第三个心理需要

人往往受环境的影响

人有联结的需要

自主承担重要但无趣的事

价值观内化的两种类型

内摄：没有消化地吞下一条规则

整合：消化的规则

内摄的不良后果

半心半意地坚持

可能导致彻底反抗

内摄形成虚假自我

促进他人整合的三种行为

为无趣行为提供一个合理的原因

承认人们可能不想做别人要求的事

说话和做事时，尽量不给对方施压

⑤ 如何实现自主

如何促进他人自主

提供选择 选择增强人们的内在动机

让支持自主与设定规则共存

确立目标和评估绩效

识别障碍

有些人不具备支持自主的技能，需要培训

客观情况也会让支持自主变得困难

给予支持者，自己也要找到支持

帮助对方探索动机

找到特定的支持

促进自身发展

与其等世界给你想要的东西，不如主动为自己做些事

转变思维方式

认识情绪

调节情绪

管理行为

接纳自己

改变的起点是接纳自己，并且关注自己的内心世界

关于自主的几点注意事项

真正的自主要对他人负责

支持自主不等于纵容

设置界限不等于苛责